



Ein Beispiel für ein geeignetes schlafförderndes Abendessen: Ratatouille mit Kartoffeln und Petersilie, Felchen auf Broccoli und gerösteten Nüssen aus dem Ofen oder Geschwelle mit leichtem Sauerrahm und Kräutern sowie lauwarmem Gemüsesalat.

Wie die Ernährung einen gesunden Schlaf fördert

Zu spät, zu viel, zu schwer oder schlicht das Falsche: Essen und Trinken haben einen grossen Einfluss auf einen gesunden Schlaf. Wer weiss, worauf es ankommt und dies zu seinem Ernährungsstil macht, fördert damit die wichtigste Zeit der Regeneration.

Text: Sybille Binder, Leiterin NHK-Zentrum Bild: zVg

Für den Erhalt oder den Wiedererhalt der Gesundheit ist ein gesunder Schlaf Medizin! Das Zentrum für integrative Naturheilkunde (NHK) in Zürich setzt deshalb auf eine umfassende salutogenetische Betrachtung des Menschen – eine Medizin, die das Gesunde anstrebt. Gemäss dem Leitsatz von Hippokrates «Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung» werden dort im Rahmen der «Feierabendserie» themenspezifische Anlässe mit anschliessendem Abendessen angeboten – am Mittwoch, 14. Juni 2017, zum Thema «Schlaf – die wichtigste Zeit der Regeneration» (17.30 bis ca. 21 Uhr). Nach dem Motto «Gesundheit ist essbar!» zeigt das NHK-Team (Naturheilpraktiker, Ernährungsberaterinnen, Arzt) auf, wie die Ernährung den Schlaf beeinflusst, z. B.:

Wussten Sie ...

... dass wenn man abends die Hauptmahlzeit einnimmt, dies zu Verdauungsstörungen führen kann, Sie da-

durch nicht gut einschlafen oder Ihre Tiefschlafphase gestört wird? Ihre Verdauungsorgane gehen abends und in der Nacht in die Ruhephase. Der Körper kann mit einer leichten Abendmahlzeit viel besser umgehen, als mit einer schweren und üppigen Kost. Ebenso kann zu wenig Essen zu Schlafstörungen führen, da man vor lauter Hunger in der Nacht aufwacht.

... dass Käse und rotes Fleisch durch ihre Eiweiss-Zusammensetzung Nervenbahnen im Hirn anregen und es dadurch in der Nacht zu Schlafstörungen kommen kann? Anregend wirken auch scharfe Gewürze wie Chili, Cayenne und Curry.

... dass wenig Alkohol beim Einschlafen helfen – er aber auch genau das Gegenteil bewirken kann? Weisswein regt z. B. die Nerven an. Alkohol hat einen grossen Einfluss auf die Tiefschlafphasen und bei einem «Zuviel des Guten» schläft man nicht tief und

erholsam. Typischerweise erwacht man auch in der Nacht zur Leberzeit und zwar zwischen 1 und 3 Uhr!

Folgende Ernährungsempfehlungen unterstützen den guten und erholsamen Schlaf:

Nehmen Sie eine möglichst kleine Abendmahlzeit vor 19 Uhr ein. Bevorzugen Sie statt Rohkost gedünstetes, gedämpftes oder im Ofen gegartes Gemüse mit leichten Gewürzen (z. B. Basilikum, Lavendel, Saffran und wenig Kurkuma). Diese haben einen harmonisierenden Effekt auf unser Nervensystem und können den erholsamen Schlaf unterstützen. Für die Leber sind leichtverdauliche Stärkegerichte mit Gemüse empfehlenswert – ebenfalls eher in kleine Mengen, um die Leber nicht zu sehr zu beanspruchen. ●

Anmeldungen zur Feierabendserie des NHK-Zentrums unter: www.nhk.ch/campus/startdaten